

【 令和6年度 】

# パパママ学級のお知らせ

妊娠・出産・育児のことはお二人にとって、初めてのことばかり。これから迎える赤ちゃんのための準備をしませんか？ 【各コース定員20組(予約制)】

## 歯っぴで食事コース ～ 早めがオススメ！ ～

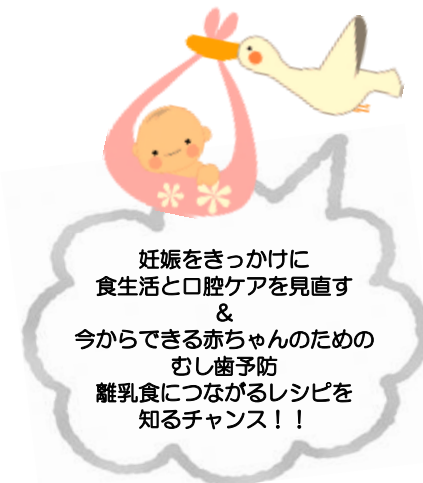
- 【対象】 お子さんを迎えるパパとママ(妊娠16週～35週)  
\*第2子以降の方も参加お待ちしております！  
\*パパだけ、ママだけの参加も大歓迎！
- 【持ち物】 母子手帳、筆記用具
- 【時間】 受付13:00～13:15  
時間13:15～15:30
- 【内容】 ・妊娠中の歯の健康 (歯科衛生士)  
・妊娠中の栄養と食生活 (栄養士)  
妊婦さんおすすめレシピ紹介  
食事バランスチェック



両方のコース受けるのがオススメ♡

【日程】 ※すべて水曜日となります

コース	日程	対象者	申込み
4月	10日	16週～35週 体調の良いときにお越し下さい	随時受付
7月	10日		
9月	11日		
11月	6日		
12月	11日		
2月	5日		



妊娠をきっかけに  
食生活と口腔ケアを見直す  
&  
今からできる赤ちゃんのための  
むし歯予防  
離乳食につながるレシピを  
知るチャンス!!

## ウェルTAMA! 赤ちゃん準備コース

- 【対象】 初めてのお子さんを迎えるパパとママ  
\*パパだけ、ママだけの参加も大歓迎  
\*出産予定日ごとの対象月は、表をご確認ください。
- 【持ち物】 母子手帳、筆記用具

【日程】 ※1学級2日制(8月と1月はお休みです)

コース	1日目	2日目	対象者	申込み開始日	コース	1日目	2日目	対象者	申込み開始日
4月	17日	20日	6・7月予定日の方	3月7日(木)～	10月	16日	19日	12・1月予定日の方	9月9日(月)～
5月	15日	18日	7・8月予定日の方	4月3日(水)～	11月	13日	16日	1・2・3月予定日の方	10月7日(月)～
6月	12日	15日	8・9・10月予定日の方	5月8日(水)～	12月	18日	21日	2・3・4月予定日の方	11月7日(木)～
7月	17日	20日	9・10・11月予定日の方	6月7日(金)～	2月	12日	15日	4・5月予定日の方	1月6日(月)～
9月	18日	21日	11・12月予定日の方	8月7日(水)～	3月	12日	15日	5・6月予定日の方	2月7日(金)～

1日目(水曜日)

- 【時間】 受付13:00～13:15  
時間13:15～15:15

- 【内容】 ・お産の準備と呼吸法 (助産師)  
・産後のママの気持ちの変化 (保健師)  
・今から役立つ多摩市の情報



2日目(土曜日)

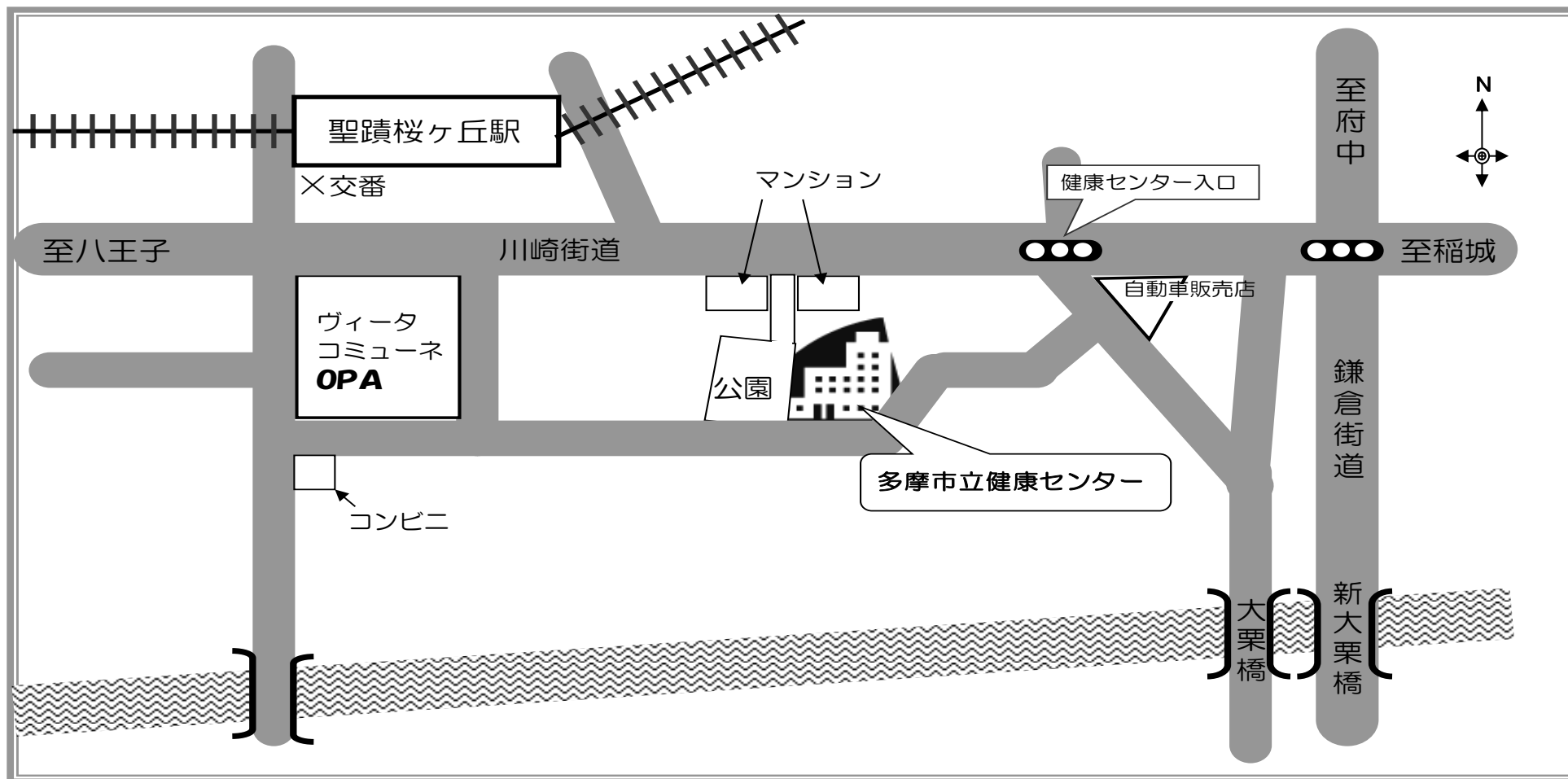
- 【時間】 受付9:00～9:15  
時間9:15～12:00

- 【内容】 ・赤ちゃんのお風呂(沐浴実習) (保健師)  
・DVD「赤ちゃんの泣きへの理解と対処のために」(保健師)  
・先輩パパママとの交流会  
・ベビー服やグッズなどの展示



【申し込み先・会場】 多摩市健康福祉部健康推進課 (多摩市立健康センター)  
多摩市関戸4丁目19番地5号  
☎ 042-376-9177 FAX 042-371-1235





🚗 駐車場について 🚗

健康センターの駐車場は有料です。パパママ学級に参加される方は **3時間無料**となります。

※欠席の場合は、必ず健康センターまでご連絡ください。

タニティマ〜



再生紙を使用しています